ALTERNSFORSCHUNG 22.06.2021

Denke dich jung, denke dich gesund!

Altern findet vor allem im Kopf statt. Wer sich jung fühlt, lebt daher oft gesünder als andere – gar länger. Ein wichtiger Faktor: die Stressbewältigung.

von Christian Wolf



Man ist, heißt es, immer nur so alt, wie man sich fühlt. Ist an der Volksweisheit etwas dran? Hängt unser körperlicher und geistiger Zustand gar nicht vorrangig von den Lebensjahren ab, sondern davon, wie wir uns einschätzen? Es mehren sich die Hinweise darauf, dass das subjektiv gefühlte Alter beeinflusst, wie schnell jemand biologisch altert. Und so macht es einen Unterschied, ob sich dem Altern gute Seiten abgewinnen lassen oder das Älterwerden beängstigend ist.

Die persönliche Einstellung eines Menschen zum Älterwerden ist schwierig zu messen. Klar, man kann schlicht abfragen, ob jemand eher positiv oder negativ darüber denkt. Wertvoller sind allerdings differenziertere Analysen; denn Altern ist ja für kaum einen Menschen

ausschließlich gut oder schlecht. Befragte können für sich selbst zum Beispiel auf der körperlichen Ebene Verluste, auf der kognitiven aber Gewinne bilanzieren: etwa wenn sie selbst daran glauben, sich immer weiterentwickeln zu können.

»Für die Gesundheit und Langlebigkeit ist sowohl das Sich-jünger-Fühlen gut als auch eine generell positive Einstellung gegenüber dem Älterwerden«, sagt die Entwicklungspsychologin und Alternsforscherin Susanne Wurm von der Universitätsmedizin Greifswald. Für diesen Effekt haben Wissenschaftler um die Psychologin Becca Levy von der Yale University bereits im Jahr 2002 Zahlen geliefert: Zu ihrer Überraschung lebten Menschen mit einer positiveren Sicht auf das Älterwerden im Durchschnitt siebeneinhalb Jahre länger als Menschen mit einer eher negativen.

Positiv in die Zukunft zu blicken, ist der Gesundheit zuträglich

Die Haltung gegenüber dem Alter macht sich im Körper unterschiedlich bemerkbar. Herzerkrankungen etwa sind bei Menschen mit einer positiven Einstellung seltener. Dass Altern Kopfsache ist, zeigt sich ebenso im Gehirn. Generell nimmt mit zunehmenden Jahren das Volumen der grauen Substanz im Gehirn ab, die vorwiegend aus Nervenzellkörpern besteht. Bei Älteren, die sich für jünger halten, scheint dieser Prozess gebremst: Sie haben ein biologisch jüngeres Gehirn, und das Volumen der grauen Substanz in bestimmten Hirnregionen ist nicht so stark geschrumpft, wie zu erwarten wäre. Bei solchen subjektiv Junggebliebenen lassen geistige Fähigkeiten wie das Gedächtnis im Alter auch weniger stark nach.

In den Zellen ist die Länge der Telomere ein wichtiger Indikator für das biologische Alter. Telomere, die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, werden mit jeder Zellteilung kürzer, bis die Zellen sich irgendwann nicht mehr teilen können und vergreisen. Die Telomerlänge hat das Team um Levy in einer Studie mit mehr als 300 älteren Erwachsenen als Altersmarker überprüft. Dabei untersuchte es die Einstellung der Teilnehmer gegenüber dem Altern sowie die Länge der Telomere vier Jahre nach der Befragung. Wie sich zeigte, verkürzten sich die Telomere bei Probanden mit einer negativen Haltung im Vergleich mit den anderen tatsächlich deutlicher.

Der Zusammenhang scheint also klar – nur stellt sich die berühmte Frage nach Ursache und Wirkung. Beeinflusst die Einstellung gegenüber dem Altern und das subjektive Alter wirklich Gesundheit und Langlebigkeit? Oder verhält es sich gerade umgekehrt? Man könnte ja durchaus an sich selbst eine schlechte körperliche Gesundheit oder ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit wahrnehmen und diese Einbußen auf das Älterwerden zurückführen. In der Folge hadert man mit dem Altern und fühlt sich älter.

Ursache und Wirkung ließen sich unterscheiden, sagt Susanne Wurm, denn es handle sich bei den relevanten Untersuchungen häufig um Längsschnittstudien. Dabei werden Personengruppen über einen längeren Zeitraum beobachtet, und es sei bekannt, ob jemand zuerst zunächst unbekümmert in die Zukunft geblickt und sich die Freude dann in Sorge gewandelt hatte. In der Tat habe sowohl das Gefühl, sich jünger zu fühlen, einen Effekt als auch eine positive Einstellung gegenüber dem Altern, sagt

Wurm. Beides trage dazu bei, »dass Menschen über die Zeit hinweg weniger erkranken, eine bessere Mobilität haben, seltener stürzen und seltener Demenz bekommen«. Das gilt sogar dann, wenn andere mögliche Einflussfaktoren herausgerechnet werden, etwa ein mehr oder weniger gesundes Verhalten oder psychische Faktoren, beispielsweise ein stärkerer Optimismus.

Auch zeigten die Studien, »wie sich die Einstellung gegenüber dem Älterwerden zu einem bestimmten Zeitpunkt auf die Gesundheit Jahre später auswirkt«, erklärt Wurm. Umgekehrt funktioniere das ebenfalls, es gebe Wirkungen in beide Richtungen. »Dabei sehen wir, dass die Einstellung zum Älterwerden stärker die Gesundheit vorhersagt als umgekehrt die Gesundheit die spätere Einstellung.«

Das bestätigt der Psychologe und Alternsforscher Hans-Werner Wahl von der Universität Heidelberg. »Die Wirkung scheint eindeutig in eine Richtung zu gehen – ungünstiges subjektives Altern trägt zu gesundheitlichen Risiken bei«, umgekehrt wirke der Effekt deutlich schwächer. Die Psyche beeinflusst also die Langlebigkeit – wenn auch manchmal nur geringfügig. Allerdings haben »das subjektive Alter und die Einstellung zum Altern einen größeren Effekt auf die Langlebigkeit als beispielsweise das Rauchen«, macht Wahl deutlich. Aus seiner Sicht ist das subjektive Alter viel entscheidender als das objektive, oder zugespitzt formuliert: »Altern findet vor allem im Kopf statt.«

Wichtig fürs gute Altern: Stressbewältigung

Menschen, die sich jünger fühlen, als sie sind, oder eine positivere Sicht auf das Älterwerden haben, sind oft körperlich aktiver als andere. Sie ernähren sich gesünder und gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen. »Es gibt dabei Abwärtsspiralen und Aufwärtsspiralen«, sagt Alternsforscherin Wurm. »Wer etwa negativer auf das Altern blickt, betätigt sich körperlich weniger, dadurch baut er physisch schneller ab, was zu einer noch negativeren Sicht auf das Altern führt.«

Ein wichtiger Faktor ist zudem Stress. Unter Dauerdruck zu stehen, ist eines der größten Risiken für Psyche und Körper. In einer Studie von Becca Levy stieg bei älteren Probanden mit negativer Eistellung gegenüber dem Altern der Spiegel des Stresshormons Kortisol im Lauf von 30 Jahren hinweg an – ein Anstieg, der bei eher positiv eingestellten Personen nicht zu erkennen war.

> »Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe, die man über einen Kamm scheren kann«
>
> (Susanne Wurm, Alternsforscherin)

Ein jüngeres subjektives Alter wirkt offenbar als eine Art Stresspuffer, wie eine aktuelle Langzeitstudie von Markus Wettstein vom Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin nahelegt: Eine Befragung nach drei Jahren ergab, dass sich größerer Stress weniger nachteilig auf die

Gesundheit von Probanden auswirkt, wenn diese sich subjektiv jünger fühlten, als sie nach Lebensjahren objektiv waren.

Die Psyche wirkt noch auf anderen Wegen. Hans-Werner Wahl verdeutlicht dies an einem Beispiel. Wenn man sagt: »Frau Schmidt, toll, dass Sie als hochbetagte Dame es hierhergeschafft haben und an einem kognitiven Test teilnehmen«, dann werde die Probandin schlechter abschneiden, als wenn man ihr Alter nicht betont. »Das hat viel mit Motivation zu tun«, sagt Wahl. »Wenn man sich jünger fühlt, glaubt man, mehr erreichen zu können.« Menschen, die sich jung fühlen, haben neben einem stärkeren Lebenswillen eher das Gefühl, Dinge bewirken und Probleme bewältigen zu können.

Altern hat ein Imageproblem

Was folgt aus all dem? Denn klar ist ebenfalls, dass es mit der positiven Einstellung nicht immer zum Besten steht. In der westlichen Kultur hat das Altern ein echtes Imageproblem. Es wird mit körperlichen Gebrechen, geistigem Verfall und dem Dahinsiechen in Pflegeheimen assoziiert. Immerhin, das ließe sich ändern. Man könnte Menschen dazu motivieren, darüber nachzudenken, was auch schön am Älterwerden ist, sagt Entwicklungspsychologin Susanne Wurm, statt einem defizitorientierten Denken nichts entgegenzusetzen. Möglich wäre ebenfalls die Unterstützung durch neue technische Hilfsmittel; so könnten ältere Menschen den Umgang mit bestimmten Apps erlernen, dabei merken, was sie auch im Alter noch leisten können, und eine

positivere Sicht aufs Altern gewinnen. »Daneben brauchen wir viel differenziertere Bilder vom Alter in den Medien, in der Politik und der Arbeitswelt«, sagt Wurm.

Wie nötig das ist, wurde in der Coronakrise deutlich: Ältere sind beispielsweise recht einseitig als schutzbedürftig dargestellt worden. »Dabei sind ältere Menschen keine homogene Gruppe«, sagt Wurm. Es wird also Zeit für neue Altersbilder. Und was könnte als Anreiz verlockender sein, als gesünder und länger zu leben.

Christian Wolf
ist promovierter Philosoph und Wissenschaftsjournalist in Berlin.